

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 19
полный
рашифровка
2025 год

"УТВЕРЖАЮ"
Директор АО "Комбинат питания г. Дзержинска"
Кузнецов
Административное
общество
«Комбинат
питания
города
Дзержинска»
2025 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для школьных детских оздоровительных лагерей с 26 мая по 21 июня 2025г

на базе общеобразовательных школ

№ 2, 3, им. А.О. Молева, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71

(возраст 7-11 лет)

ОЗНАКОМЛЕН

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г. Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	15/250	5,90	8,10	20,00	140,00	42,60	20,80	74,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44
№372/13	Мясо, тушенное с капустой	200	19,80	7,60	16,20	212,30	174,00	17,00	132,00	2,40	0,09	5,10	0,00	1,40
№71/17	Овощи свежие д/г	30	0,30	0,03	11,10	4,11	9,20	5,60	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30
№ 349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	775	32,70	17,02	119,30	665,41	301,80	94,55	358,30	6,62	0,44	17,52	15,18	5,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	69,16	51,45	381,90	1600,01	785,30	355,30	1060,00	16,82	1,16	56,49	15,32	11,27
			Пищевые											
			Минеральные											
			Витамины											
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	вещества											
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК			СРЕДА											
№420/10	Йогурт	120	2,90	2,00	16,20	94,40	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00
ТТК	Каша молочная "Дружба"	200	6,40	8,80	33,70	240,00	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	580	16,80	14,30	106,10	620,40	516,60	96,85	467,90	5,16	0,46	10,00	20,06	1,32
ОБЕД														
№157/13	Суп из овощей с мясом и сметаной	10/250/10	7,85	16,96	10,91	129,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24
№350/13	Шницель рыбный натуральный	100	17,80	13,40	9,00	228,00	52,00	20,00	182,00	1,60	0,10	0,00	0,06	4,60
№473/13	Картофельное пюре	180	3,10	5,40	20,30	141,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20
№546/13	Компот из кураги	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33,00	21,00	29,00	0,70	0,02	0,00	0,03	1,10
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	830	34,85	37,06	114,41	836,60	214,20	127,15	460,90	6,58	1,36	16,30	15,35	7,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	51,65	51,36	220,51	1457,00	730,80	224,00	928,80	11,74	1,82	26,30	35,41	8,40
			Пищевые											
			Минеральные											
			Витамины											
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	вещества											
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК			ЧЕТВЕРГ											
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	3,9	18,3	66,3	445,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№294/17	Биточки рубленые из птицы	100	14,98	23,57	15,50	299,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83
№469/13	Макаронные изделия отварные	180	6,30	12,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
№652/94	Отвар из шиповника	200	0,9	0,0	23,3	99,1	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52

ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	568	30,67	55,57	170,22	1236,64	86,40	66,95	282,10	5,96	0,47	200,70	56,19	2,57					
ОБЕД																			
№153/13	Рассолыник Ленинградский с мясом, со сметаной	10/250/10	8,50	9,20	17,20	187,00	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20					
№402/13	Тефтели в соусе	75/50	16,10	13,00	8,30	195,00	10,00	12,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	3,75					
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20					
№71/17	Овощи свежие д/г	30	0,30	0,03	11,10	4,11	9,20	5,60	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30					
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	885	36,90	29,03	141,50	917,11	115,80	114,65	378,80	6,85	0,39	13,85	0,71	8,59					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1453	67,57	84,60	311,72	2153,75	202,20	181,60	660,90	12,81	0,86	214,55	56,90	11,16					
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Минеральные									Витамины				
			вещества			вещества													
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E					
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
№338/17	Фрукт свежий	150	0,72	0,66	24,26	114,40	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20					
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, со сгущенным молоком	150/20	18,74	12,10	23,30	294,60	264,00	46,00	380,00	2,20	0,12	0,00	0,20	1,20					
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	580	24,13	13,78	93,96	623,00	353,70	92,75	505,70	4,94	0,45	38,03	0,20	2,34					
ОБЕД																			
№83/17	Борщ с картофелем, с мясом, со сметаной	12,5/250/10	10,30	15,10	12,10	197,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20					
№289/17	Рагу из птицы	200	20,90	17,70	17,60	237,40	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43					
№71/17	Овощи свежие д/г	40	0,30	0,03	0,60	3,20	9,20	5,60	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30					
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	792,5	38,20	34,12	102,30	746,60	169,20	174,75	403,30	7,30	0,57	55,92	0,61	5,38					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1372,5	62,33	47,90	196,26	1369,60	522,90	267,50	909,00	12,24	1,02	93,95	0,81	7,72					
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Минеральные									Витамины				
			вещества			вещества													
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E					
ЗАВТРАК	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
№2/13	Сыр твердый	20	4,90	5,60	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24
№272/13	Каша молочная пшенная	200	8,60	12,30	40,50	307,80	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38
№582/13	Какао "Панде" витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	680	22,00	21,40	116,90	748,80	659,60	112,35	579,90	8,22	0,45	13,64	0,13	1,76
ОБЕД														
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	25/250	5,90	8,10	20,00	140,00	42,60	20,80	74,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44
№294/17	Котлеты рубленые из птицы	100	18,60	14,20	17,00	270,00	82,00	38,00	164,00	2,00	1,00	16,00	1,40	3,60
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20
№73/17	Икра кабачковая д/г	50	0,80	3,15	3,70	45,50	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20
№546/13	Компот из кураги	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33,00	21,00	29,00	0,70	0,02	0,00	0,03	1,10
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	885	37,20	32,15	151,90	1013,50	215,30	146,75	461,40	7,00	1,41	27,70	17,11	11,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	59,20	53,55	268,80	1762,30	874,90	259,10	1041,30	15,22	1,86	41,34	17,24	13,24
			Пищевые				Минеральные				Витамины			
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	вещества				вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК		ВТОРНИК												
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,0	4,5	19,9	120,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК	Тфтели куринные с соусом	75/25	12,80	16,80	12,90	227,00	52,00	25,00	117,00	2,00	0,07	10,00	0,09	4,50
№469/13	Макаронные изделия (спагетти) отварные	180	6,30	12,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	568	27,87	37,68	113,80	841,40	232,40	80,25	348,90	5,29	0,44	11,30	20,12	6,24
ОБЕД														
№145/13	Шпи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	12,5/250/10	6,80	8,00	8,30	154,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20
№420/13	Запеканка картофельная с мясом	200	16,80	16,70	36,10	355,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00
№71/17	Овощи свежие д/г	40	0,30	0,03	0,60	3,20	9,20	5,60	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52

	Итого за обед	792,5	30,10	26,13	112,90	823,20	132,10	120,95	449,50	11,10	0,70	55,40	3,33	6,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360,5	57,97	63,81	226,70	1664,60	364,50	201,20	798,40	16,39	1,14	66,70	23,45	12,88
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины					
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК СРЕДА														
№338/17	Фрукт свежий	150	0,72	0,66	24,26	114,40	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
№268/17	Шницель мясной с соусом	75/25	12,20	11,70	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60
№457/13	Каша гречневая расщипчатая	180	10,20	7,60	46,40	294,00	16,80	162,00	242,00	5,40	0,25	0,00	0,04	0,70
№652/94	Отвар из шиповника	200	0,9	0,0	23,3	99,1	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	690	28,57	20,96	135,78	897,54	120,40	234,35	517,90	10,86	0,67	238,00	0,20	5,44
ОБЕД														
№108/17	Суп картофельный с клецками, с мясом	10/250	9,71	12,45	34,50	229,40	35,20	40,10	107,70	1,70	0,18	12,00	20,00	0,56
№331/13	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	22,13	11,50	16,10	133,70	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20
№473/13	Картофельное пюре	180	3,10	5,40	20,30	141,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20
№389/17	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	820	41,94	30,55	131,10	785,10	183,80	146,45	517,60	9,96	0,79	34,00	20,07	6,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	70,51	51,51	266,88	1682,64	304,20	380,80	1035,50	20,82	1,46	272,00	20,27	11,54
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины					
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ														
	Напиток кисломолочный "Имунелле"	100	2,70	1,50	11,60	68,00	16,00	8,00	12,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
№307/13	Омлет натуральный	53	5,30	8,75	1,00	104,00	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями (звёздочки)	250	5,70	4,90	21,70	155,00	149,00	19,00	124,00	1,50	0,08	1,00	0,02	0,30
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	663	21,20	18,65	90,50	613,00	371,60	82,35	422,90	8,66	0,44	13,10	0,13	3,24
ОБЕД														
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	10/250	10,60	12,10	18,60	173,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216,00	9,55	13,60	106,00	1,36	0,06	0,00	0,00	3,55

№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	845	34,42	33,24	137,69	918,00	147,55	133,95	471,70	7,32	0,55	7,92	0,71	8,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1508	55,62	51,89	228,19	1531,00	519,15	216,30	894,60	15,98	0,99	21,02	0,84	11,74
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК ПЯТНИЦА														
№420/10	Йогурт	120	2,90	2,00	16,20	94,40	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00
ТТК	Пудинг из творожного сыра Рикотта, со ступеным молоком	150/20	24,90	18,90	40,40	438,58	273,00	45,00	367,00	2,20	0,12	0,00	0,20	1,20
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
	Итого за завтрак	550	32,47	21,92	103,00	746,98	550,70	91,25	585,70	4,94	0,43	0,63	20,20	2,14
ОБЕД														
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, цыпленком и сметаной	15/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
№294/17	Биточки рубленные из птицы	100	14,98	23,57	15,50	299,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83
№469/13	Макаронные изделия отварные	180	6,30	12,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
№342/17	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,10
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	855	35,80	49,13	129,20	1016,70	132,40	92,95	341,10	7,26	0,52	13,70	56,25	2,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1405	68,27	71,05	232,20	1763,68	683,10	184,20	926,80	12,20	0,95	14,33	76,45	5,01
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК														
№2/13	Сыр твердый	20	4,90	5,60	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24
№209/17	Яйцо вареное	50	6,00	5,50	0,30	78,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	100,00	104,00
ТТК	Каша молочноя "Дружба", с маслом сливочным	200/10	6,31	19,00	33,71	314,00	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52

ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	
	Итого за завтрак	540	24,97	33,77	81,36	717,00	672,40	109,05	642,70	5,55	0,46	2,84	120,12	105,56	
ОБЕД															
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50	
№440/13	Плов из птицы	200	15,50	18,50	27,70	339,00	33,00	35,00	162,00	2,00	0,09	11,00	0,22	4,50	
№73/17	Икра кабачковая д/г	60	1,08	4,20	5,24	54,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20	
№546/13	Компот из кураги	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33,00	21,00	29,00	0,70	0,02	0,00	0,03	1,10	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	
	Итого за обед	815	30,78	36,16	126,34	913,00	145,20	128,75	461,40	6,58	0,57	23,20	0,46	7,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1355	55,75	69,93	207,70	1630,00	817,60	237,80	1104,10	12,13	1,03	26,04	120,58	112,80	
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК	ВТОРНИК														
№338/17	Фрукт свежий	150	0,72	0,66	24,26	114,40	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20	
ТТК	Гуляш из филе куриного	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00	18,00	19,00	155,00	1,40	0,05	2,00	0,03	0,90	
№469/13	Макаронные изделия (спагетти) отварные	180	6,30	12,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80	
№575/13	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,30	0,10	15,20	62,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00	
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	
	Итого за завтрак	700	27,92	26,26	107,86	753,40	120,60	74,35	316,90	5,66	0,45	240,00	0,22	2,84	
ОБЕД															
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	10/250/10	8,50	9,20	17,20	187,00	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20	
ТТК	Биточки мясные с соусом	75/25	15,00	19,80	11,80	286,00	25,00	34,00	126,00	1,70	0,13	0,70	0,03	3,60	
№473/13	Картофельное пюре	180	3,10	5,40	20,30	141,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20	
№591/13	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	
	Итого за обед	830	33,30	35,90	113,70	913,00	162,60	127,35	398,90	7,16	0,55	213,70	0,44	4,94	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	61,22	62,16	221,56	1666,40	283,20	201,70	715,80	12,82	1,00	453,70	0,66	7,78	
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК	СРЕДА														

[illegible]

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
по примерному 14-дневному меню для школьных оздоровительных лагерей с 26 мая по 21 июня 2025г

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в день на одного ребенка в зависимости от ЕЛ. ИЗМ.	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека													В средне м за 13 дней	В средне м за 1 день	Отклоне- ние от нормы в % (+/-)
		7-11 лет															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
Мясо	гр 35	0	50	16	63,5	20	0	20	72	73	0	0	65	50	429,5	33,0	94,4
Птица	гр 17,5	50	19,2	0	74	66	106	50	0	0	19,2	64	0	19,2	467,6	36,0	205,5
Рыба	гр 29	25	0	104	0	0	0	0	81	0	0	25	0	0	235,0	18,1	62,3
Яйцо	гр 20	40	0	6	0	10	0	6	4	40	10	50	0	6	172,0	13,2	66,2
Молоко	гр 150	165	18	236	15	50	205	60	30	240	50	160	45	15	1289,0	99,2	66,1
Кисломолочные продукты	гр 75	100	0	120	0	0	0	0	0	100	120	0	0	0	440,0	33,8	45,1
Творог	гр 25	0	0	0	0	75	0	0	0	0	114	0	0	0	189,0	14,5	58,2
Сметана	гр 5	0	0	10	10	15	0	10	0	0	15	0	10	0	70,0	5,4	107,7
Сыр	гр 5	0	20	0	0	0	20	0	0	0	0	20	0	20	80,0	6,2	123,1
Масло сливочное	гр 15	16	11	23	16	6	16	18	17	14	19	23	16	11	206,0	15,8	105,6
Масло растительное	гр 7,5	7,5	6,9	9	2,5	7,5	6,4	11	12,4	12	9	5	9	7	105,2	8,1	107,9
Картофель	гр 93,5	75	75	194	75	136	75	226	186	50	20	75	194	75	1456,0	112,0	119,8
Овощи	гр 140	35	254	42	85	205	45	153	78	60	97	126	78	264	1522,0	117,1	83,6
Макаронные изделия	гр 7,5	51	10	0	51	0	0	51	0	10	0	0	0	10	183,0	14,1	187,7
Крупы	гр 22,5	44	73	0	55	0	119	0	73	55	0	51	0	73	543,0	41,8	185,6
Сухофрукты	гр 7,5	0	20	20	0	20	20	0	20	20	0	20	11	20	171,0	13,2	175,4
Фрукты свежие	гр 92,5	0	170	0	46	150	0	46	0	150	46	0	160	170	938,0	72,2	78,0
Сок	гр 100	200	0	0	0	0	200	0	200	0	0	0	0	0	600,0	46,2	46,2
Чай	гр 0,5	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	5,0	0,4	76,9
Кофейный напиток, какао	гр 2	2	0	6	0	6	2	0	0	6	0	2	0	0	24,0	1,8	92,3
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гр 5	0	0	0	28	0	0	28	0	0	0	0	0	0	56,0	4,3	86,2
Сахар	гр 15	15	16	15	15	16	15	15	15	16	15	16	16	15	200,0	15,4	102,6
Соль	гр 1,5	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	21,0	1,6	107,7
Хлеб ржаной	гр 40	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	780,0	60,0	150,0
Хлеб пшеничный	гр 75	88	80	90	80	80	88	80	90	80	80	88	80	95	1099,0	84,5	112,7

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
по примерному 13-дневному меню для школьных оздоровительных лагерей с 26 мая по 21 июня 2025г

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нето) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 50%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека													В средне м за 13 дней	В средне м за 1 день	Отклоне- ние от нормы в % (+/-)	
		ед. изм.																
		12-18 лет																
Мясо	гп	39	0	50	16	63,5	20	0	20	72	73	0	0	65	429,5	33,0	84,7	
Птица	гп	26,5	50	19,2	0	74	66	106	50	0	0	19,2	64	0	19,2	467,6	36,0	135,7
Рыба	гп	38,5	25	0	104	0	0	0	0	81	0	0	25	0	0	235,0	18,1	47,0
Яйцо	гп	20	40	0	6	0	10	0	6	4	40	10	50	0	6	172,0	13,2	66,2
Молоко	гп	175	165	18	236	15	50	205	60	30	240	50	160	45	15	1289,0	99,2	56,7
Кисломолочные продукты	гп	90	100	0	120	0	0	0	0	0	100	120	0	0	0	440,0	33,8	37,6
Творог	гп	30	0	0	0	0	75	0	0	0	0	114	0	0	0	189,0	14,5	48,5
Сметана	гп	5	0	0	10	10	15	0	10	0	0	15	0	10	0	70,0	5,4	107,7
Сыр	гп	7,5	0	20	0	0	0	20	0	0	0	0	20	0	20	80,0	6,2	82,1
Масло сливочное	гп	17,5	16	11	23	16	6	16	18	17	14	19	23	16	11	206,0	15,8	90,5
Масло растительное	гп	9	7,5	6,9	9	2,5	7,5	6,4	11	12,4	12	9	5	9	7	105,2	8,1	89,9
Картофель	гп	93,5	75	75	194	75	136	75	226	186	50	20	75	194	75	1456,0	112,0	119,8
Овощи	гп	160	35	254	42	85	205	45	153	78	60	97	126	78	264	1522,0	117,1	73,2
Макаронные изделия	гп	10	51	10	0	51	0	0	51	0	10	0	0	0	10	183,0	14,1	140,8
Крупы	гп	25	44	73	0	55	0	119	0	73	55	0	51	0	73	543,0	41,8	167,1
Сухофрукты	гп	10	0	20	20	0	20	20	0	20	20	0	20	11	20	171,0	13,2	131,5
Фрукты свежие	гп	92,5	0	170	0	46	150	0	46	0	150	46	0	160	170	938,0	72,2	78,0
Сок	гп	100	200	0	0	0	0	200	0	200	0	0	0	0	0	600,0	46,2	46,2
Чай	гп	0,5	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	5,0	0,4	76,9
Кофейный напиток, какао	гп	2	2	0	6	0	6	2	0	0	6	0	2	0	0	24,0	1,8	92,3
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гп	7,5	0	0	0	28	0	0	28	0	0	0	0	0	0	56,0	4,3	57,4
Сахар	гп	17,5	15	16	15	15	16	15	15	15	16	15	16	16	15	200,0	15,4	87,9
Соль	гп	2	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	21,0	1,6	80,8
Хлеб ржаной	гп	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	780,0	60,0	100,0
Хлеб пшеничный	гп	100	88	80	90	80	80	88	80	90	80	80	88	80	95	1099,0	84,5	84,5